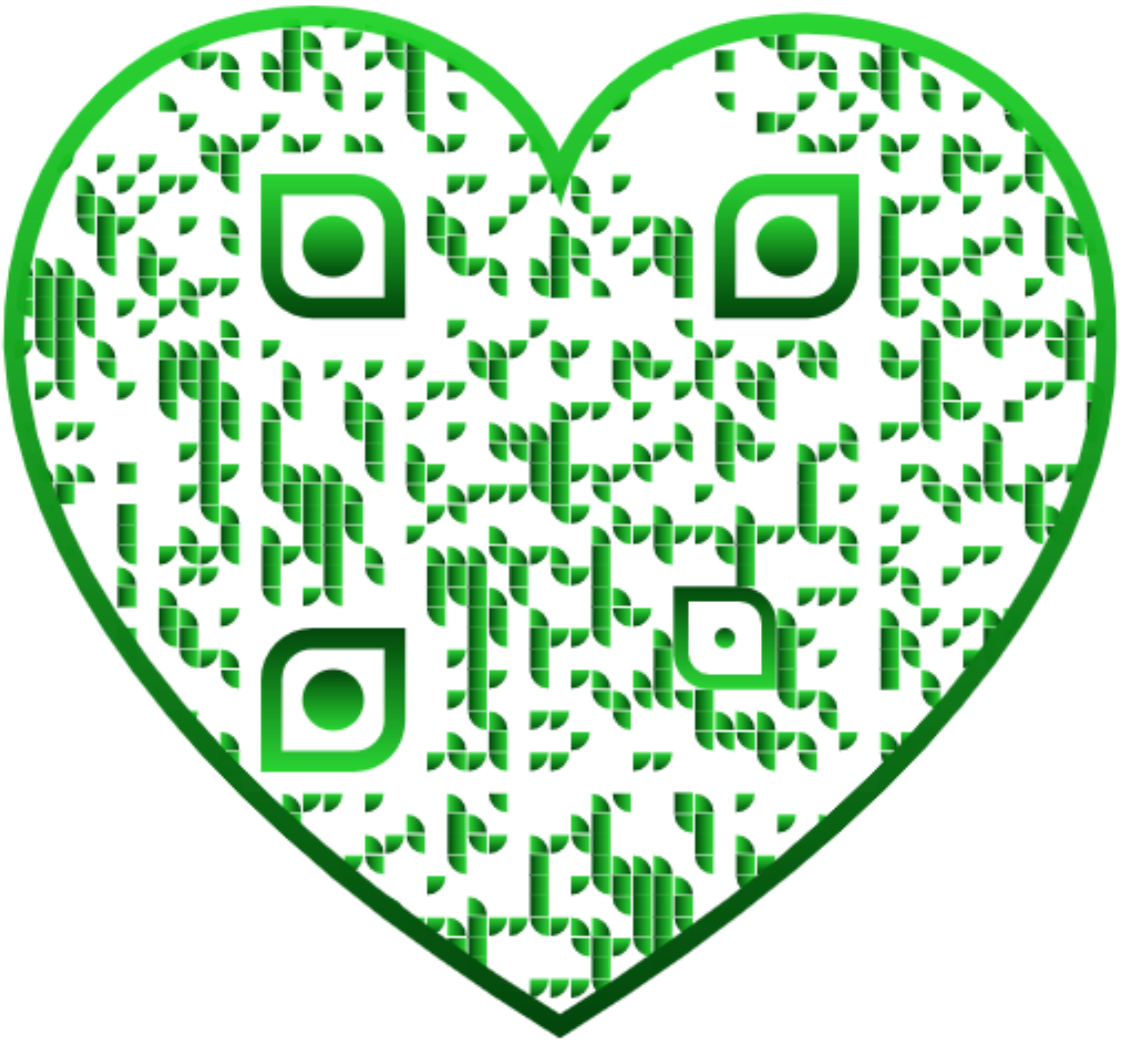
CUISINE ANTI-GASPI

DES RECETTES ET DES ASTUCES CONTRE LE GASPILLAGE



AGISSEZ AVEC NOUS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

En fin de repas, le constat est bien souvent le même ! Dans les assiettes ou dans les plats, le gaspillage alimentaire s'est invité à table. Chaque année, il représente autour de 20 kg par personne. Pire, un tiers est constitué d'aliments non déballés ! Pourtant, de nombreux gestes existent pour y remédier !

Ce livret vous propose des recettes que vous pourrez élaborer à partir de restes de repas et donne des conseils simples pour réduire les sources du gaspillage alimentaire à la maison.

L'idée de ce guide est venue en conclusion d'une opération menée dans 45 cantines scolaires entre 2016 et 2018. Cette action a été portée par le Sdomode, votre service public de traitement des déchets, en partenariat avec l'Ademe (agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) ; elle a permis de réduire le gaspillage de 31 %.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à concocter puis à savourer, en famille, les différents plats proposés.

Jean-Pierre DELAPORTE, Président du SDOMODE

SOMMAIRE

Directeur de la publication : Jean-Pierre DELAPORTE- Rédacteur en chef : Jocelyne GIRARD - Conception et Rédaction : Service Communication - Recettes : Saveurs & Savoirs - Photos : SDOMODE - Shutterstock - Tirage : 7000 exemplaires - Dépôt légal : Octobre 2018
Les photos de ce livret sont des suggestions de présentation.

RECETTES POUR UTILISER LES RESTES

Apéritifs .....p. 2

Entrées .....p. 6

Plats.....p. 14

Desserts /goûters.....p. 24

CONSEILS ET ASTUCES ANTI-GASPI..... *p. 32*

QUIZZ ENFANTS : DÉCOUVRE LES QUESTIONS DANS LES PAGES RECETTES ET N'HÉSITE PAS À TESTER TES PARENTS !

Réponses ..... p. 36

-- Biscuits au Fromage --

AVEC DES RESTES DE FROMAGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

POUR 30 BISCUITS :

100 g de restes de fromages au choix : comté, roquefort, chèvre…

200 g de farine au choix : blé, maïs, seigle, sarrazin…

½ cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire ou une cuillère à café de levure chimique

1 œuf

50 g à 75 g d'eau (50 à 75 cl)

1/2 cuillère à café rase de sel fin

Ajouter avec la farine une cuillère à café rase de graines (carvi, cumin, sésame…).

- Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).
- Enlever les parties abîmées des fromages. Les râper ou les couper finement. Ajouter la farine, le bicarbonate, le sel et mélanger.
- Dans un bol, battre l'œuf. En mettre de côté une cuillère à soupe, pour la dorure. Ajouter l'œuf restant et 50 g d'eau à la farine.
- Mélanger jusqu'à obtenir une boule. Si la pâte est trop dure, ajouter encore 2 cuillères à soupe d'eau.
- Façonner à la main des petits biscuits : prélever une cuillère à café de pâte, la rouler en boule, puis l'aplatir. Déposer les biscuits façonnés sur une plaque graissée ou sur du papier sulfurisé.
- Dorer à l'œuf battu. Cuire 12 à 14 minutes.
- Les biscuits peuvent être faits plusieurs jours à l'avance et se conserver dans une boîte hermétique.

1

AVANT DE TE METTRE À CUISINER, IL FAUT ABSOLUMENT :

A - Te laver les mains B - Te parfumer

Voir réponse page 36

Bruschettas

AVEC DU PAIN RASSIS ET DES RESTES DE FROMAGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES :

200 g de pain rassis (une baguette ou du pain tranché)

Un bol de sauce tomate

1 grosse tomate

Un fromage de chèvre frais ou des restes de fromage (emmental, roquefort…)

Aromates : poudre d'ail, persil, sel et poivre

Huile d'olive

Pour la décoration, parsemer de feuilles fraîches de basilic.

- Préchauffer le four à 180°C.
- Si le pain est une baguette, le couper en deux dans la largeur, puis encore en deux dans la longueur. Sinon, couper des tranches habituelles.
- Badigeonner le pain avec la sauce tomate.
- Couper la tomate en rondelles, puis disposer deux rondelles par tartine.
- Couper ensuite le fromage en tranches et le disposer sur les rondelles de tomates (pour des restes de fromage, enlever les parties abîmées).
- Verser l'équivalent d'une cuillère à café d'huile d'olive par tartine, sur le dessus, puis garnir avec les aromates.
- Passer au four 10 minutes

2

A TON AVIS, UN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE QUEL POIDS DE NOURRITURE PAR AN ?

A - 10 kg B - 20 kg

Voir réponse page 36

-- Flan de légumes --

AVEC DES RESTES DE FROMAGES ET DE LÉGUMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

POUR 8 PERSONNES :

600 g de légumes cuits, par exemple : haricots verts, poêlée de légumes, ratatouille, courgettes, carottes, macédoine de légumes, maïs, etc.

3 œufs

½ verre de lait

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de farine

100 g de fromage ou de restes de fromages (emmental, chèvre, roquefort…)

Sel et poivre

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Dans un saladier, mélanger la farine avec la crème fraîche.
- Ajouter ensuite les œufs battus en omelette, le demi-verre de lait, le fromage râpé ou coupé finement ainsi que les légumes cuits.
- Si les légumes sont juteux (par exemple de la ratatouille), il n'est pas nécessaire d'ajouter un verre de lait à la préparation.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné et cuire 40 minutes.
- Afin de vérifier que la cuisson est bonne, planter un couteau au cœur du flan. Si le couteau ressort sans trace de pâte, c'est que le flan est prêt.

-- Coquillettes aux crudités --

AVEC DES RESTES DE PÂTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES :

1 bol de coquillettes cuites (environ 300 g)

1 oignon rouge

½ Concombre

2 tomates

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de vinaigre

Quelques feuilles de basilic ou persil ou ciboulette

Sel, poivre

- Eplucher et couper l'oignon en dés.
- Eplucher le concombre et le couper en dés.
- Laver les tomates et les couper en dés.
- Laver et couper finement le basilic, persil ou ciboulette.
- Dans un saladier, mélanger le yaourt, la mayonnaise, le vinaigre, les herbes, le sel et le poivre.
- Ajouter les pâtes et les légumes.
- Bien mélanger.
- Réserver 1 heure au frais avant de servir (couvrir le saladier).

On peut aussi utiliser des restes de maïs en boîte, de petits pois ou de crudités comme des carottes râpées, des rondelles de radis, ajouter du poivron vert ou rouge.

3

S'IL RESTE DES PÂTES, C'EST SOUVENT :

A – Parce qu'on a fait cuire une trop grande quantité

B – Parce qu'on n'aime pas les pâtes

Voir réponse page 36

-- Velouté de légumes --

AVEC DES RESTES DE LÉGUMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES :

2 grosses pommes de terre

1 petit saladier de restes de légumes crus ou cuits, par exemple : haricots verts, salade, épinards, courgettes, tomates, carottes, concombre…

1 cube de bouillon de volaille

1 oignon

30 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème

- Peler et émincer l'oignon.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles.
- Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer.
- Ajouter les pommes de terre et les restes de légumes. Faire revenir l'ensemble 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et un litre d'eau et couvrir.
- Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu 20 mn.
- Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

4

QUAND ON A LE CHOIX, C'EST MIEUX D'ACHETER DES FRUITS OU DES LÉGUMES PRODUITS PRÈS DE CHEZ SOI.

A - Vrai B - Faux

Voir réponse page 36

-- Crumble de légumes --

AVEC DES RESTES DE FROMAGES ET DE LÉGUMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES :

750 g (petit saladier) de restes de légumes cuits (chou, carottes, navets, betterave, courgettes…)

3 cuillères à soupe de crème fraîche

1 pincée de muscade en poudre

Sel

POUR LA PÂTE À CRUMBLE :

125 g de beurre bien froid

125 g de farine

125 g de parmesan râpé ou de fromage à pâte dure râpé (emmental, gruyère, comté), éventuellement restes

- Préparer la pâte à crumble : mélanger avec les doigts le beurre froid en petits morceaux, la farine et le fromage râpé, de façon à obtenir une texture sableuse.
- Mixer les légumes et ajouter la crème fraîche.
- Assaisonner avec la muscade et le sel.
- Remplir des ramequins avec la purée et recouvrir avec la pâte à crumble.
- Passer au four 10 minutes à 225°C (th.7) et servir !

--- Nuggets ---

AVEC DES RESTES DE VIANDES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES :

500 g de restes de viande : poulet, bœuf, porc…

2 oeufs

50 g de fromage râpé

Chapelure ou farine

Huile d'olive

L'huile d'olive est bonne pour la santé et résiste bien à la chaleur.

- Hacher les restes de viande au robot.
- Ajouter les œufs et le fromage râpé et bien mélanger.
- Former des galettes rondes, ou des bâtonnets, et les rouler dans la chapelure ou la farine.
- Chauffer une poêle avec quelques cuillères à soupe d'huile d'olive.
- L'huile doit être bien chaude mais ne doit pas fumer.
- Faire revenir les nuggets des deux côtés dans l'huile d'olive.

SI TU AS LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE, CELA SIGNIFIE :

5

A - Tu prends ou tu demandes trop de nourriture par rapport à ce que tu pourras réellement manger

B - Tu prends ou tu demandes une petite quantité de nourriture et tu vois ensuite si tu en veux encore

Voir réponse page 36

Pizza aux légumes

AVEC DES RESTES DE FROMAGES ET DE LÉGUMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES :

1 pâte à pizza

20 cl de concentré de tomates

500 g de légumes cuits (ratatouille, haricots verts, tomates, pommes de terre…)

100 g de fromage râpé ou de restes de fromage (chèvre, comté, camembert, bleu…)

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Etaler la pâte à pizza sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Etaler sur la pâte le concentré de tomates.
- Répartir les légumes cuits.
- Râper les fromages ou les couper finement et les parsemer sur les légumes.
- Verser le filet d'huile d'olive, puis saler et poivrer.
- Enfourner la pizza pendant environ 35 min.

Vous pouvez agrémenter la pizza de restes de viandes coupés en dés : jambon, poulet, lardons, cordon bleu…

6

QUELLE FAMILLE D'ALIMENTS EST LA PLUS GASPILLÉE EN FRANCE ?

A - Le poisson B - Les légumes C - Le fromage

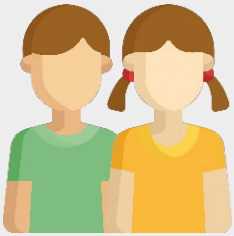
Voir réponse page 36

UNE OPÉRATION INÉDITE…

Entre 2016 et 2018, le Sdomode a mis en place l'opération *Arrêtons le gâchis dans les cantines scolaires* sur 45 sites de son territoire. Mobilisant élus, personnels de cuisine et de service, enseignants et convives, les multiples actions ont permis d'obtenir une baisse significative du gaspillage global.

Par cette opération, le syndicat de traitement des déchets de l'ouest de l'Eure complète ses actions de réduction (compostage domestique, réemploi…).

Arrêtons le gâchis
Ici, nous agissons contre le gâchis alimentaire
Je finis mon assiette ou j'en demande moins !
SDOMODE
nos partenaires
CREPAN
Une nouvelle action du SDOMODE pour réduire les déchets !
www.sdomode.fr



4 550 CONVIVES
par jour en moyenne (sur 45 cantines)

-32 G DE GASPILLAGE
par jour en moyenne par convive (sur 104 grammes)

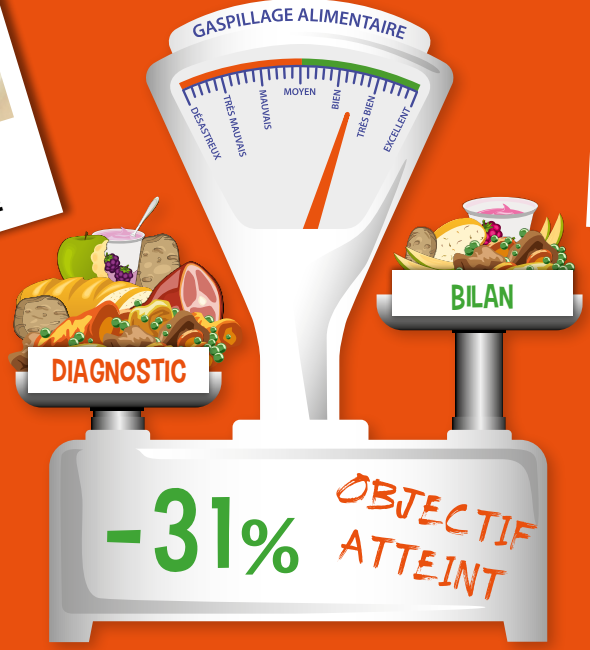
13 TONNES D'ALIMENTS NON GASPILLÉS
potentiel calculé sur une année scolaire

... SUR L'OUEST DE L'EURE

DES PESÉES RÉALISÉES EN DÉBUT ET EN FIN D'ANNÉE

DU PERSONNEL DE CANTINE IMPLIQUÉ

DES ENFANTS SENSIBILISÉS



DES ACTIONS À TOUS LES NIVEAUX

Quantités préparées, menus et recettes, quantités servies dans les assiettes, accompagnement et sensibilisation des convives.

Opération menée par

SDOMODE

en partenariat avec

ADEME

-- Quiche à la viande grillée --

AVEC DES RESTES DE FROMAGES ET VIANDES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES :

1 pâte brisée ou feuilletée

3 portions de viande grillée au barbecue, par exemple : saucisse, poulet, bœuf.

3 œufs

30 cl lait

100 g de fromage ou restes de fromage (emmental, raclette, morbier, chèvre, tomme…)

- Préchauffer le four à 180 °C (th.6).
- Etaler la pâte dans un moule à tarte.
- Laver les pièces de viande sous l'eau froide du robinet, pour retirer les cendres de la cuisson. Si besoin, enlever les parties trop cuites.
- Couper la viande en dés et les disposer sur la pâte.
- Râper le fromage ou le couper en petits morceaux.
- Répartir le fromage sur la viande.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le lait.
- Verser le mélange sur le fond de tarte.
- Cuire 40 minutes.

Samossas

AVEC DES RESTES DE PLATS CUISINÉS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

POUR 30 SAMOSSAS :

1 kg de reste de plat cuisiné avec de la viande, des légumes et du bouillon ou de la sauce, par exemple: pot au feu, bœuf bourguignon, blanquette, couscous…

4 œufs

Aromates : 1 cuillère à soupe de curry, 1 cuillère à soupe de persil

1 gousse d'ail écrasée

15 feuilles de brick

Huile d'olive

- Prélever la viande et les légumes. Les hacher grossièrement puis les mélanger avec les œufs et les aromates.
- Ajouter un peu de bouillon ou de sauce si le mélange est trop sec.
- Couper les feuilles de brick en deux, les plier en deux dans le sens de la longueur (voir la notice sur le paquet de feuilles), garnir avec une cuillère à soupe de mélange et plier en triangle.
- Préchauffer le four à 190°C (th.6).
- Disposer les samossas sur une plaque à pâtisserie huilée, puis badigeonner chaque samossa avec un peu d'huile d'olive.
- Enfourner 12 à 15 min: les samossas doivent être croustillants et bien dorés.

7 L'ÉQUIVALENT D'1 SALADE VERTE SUR 2 EST JETÉ EN FRANCE TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE DE LA PRODUCTION À LA CONSOMMATION QUE PEUX-TU FAIRE POUR ÉVITER DE JETER DE LA SALADE FLÉTRIE, C'EST-À-DIRE QUI N'EST PLUS TOUT À FAIT FRAÎCHE ?

A - La faire tremper dans de l'eau avec des glaçons

B - La faire tremper dans de l'eau tiède

Voir réponse page 36

-- Moelleux aux pommes --

Avec du pain rassis et des pommes abîmées

Temps de préparation : 30 min **Temps de cuisson :** 25 min

Pour 6 personnes :

1 baguette rassise en tranches

1 kg de pommes, éventuellement pommes abîmées

50 cl de lait

100 g de sucre

60 g de beurre

Ce gâteau peut être servi accompagné d'une crème anglaise, d'une boule de glace vanille ou simplement saupoudré d'un nuage de cannelle.

- Eplucher, évider et couper les pommes en lamelles.
- Préchauffer le four à 200°C. (th.6-7)
- Verser le lait dans un bol.
- Plonger rapidement les tranches de pain dans le lait.
- Beurrer un moule à tarte.
- Disposer les tranches de pain dans le moule.
- Déposer les lamelles de pommes par-dessus les tranches de pain.
- Parsemer quelques morceaux de beurre puis saupoudrer de sucre et faire cuire 25 min.
- Servir tiède à l'aide d'une pelle à tarte.

8

TU VOIS QUE LA POMME QUE TU AS PRISE A DES TACHES BRUNES, QUE FAIS-TU ?

A - Tu la jettes B - Tu la manges en enlevant les parties abîmées

Voir réponse page 36

-- Muffins à la banane --

AVEC DES BANANES TRÈS MÛRES

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 MIN TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

POUR 14 MUFFINS :

125 g de sucre de canne

2 œufs

50 g d'huile de colza ou de noix ou de noisettes

1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude alimentaire ou de levure chimique

200 g de farine

1 pincée de sel

3 à 4 bananes bien mûres, ou même trop mûres

1 poignée de pépites de chocolat

- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter l'huile.
- Mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Ajouter au mélange précédent. Bien mélanger.
- Ecraser les bananes à la fourchette. Les ajouter à la pâte, ainsi que les pépites de chocolat. Laisser reposer ¼ d'heure.
- Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C (Th7).
- Verser la pâte dans des moules à muffins.
- Cuire 25 minutes.
- Déguster chaud.

Vous pouvez ajouter d'autres fruits, en gardant toujours la base avec les bananes.

9

SI ON TE PRÉSENTE UN ALIMENT OU UN PLAT QUE TU NE CONNAIS PAS OU QUI NE T'ATTIRE PAS, QUE DOIS-TU FAIRE ?

A - Tu dis que tu n'en veux pas

B - Tu en prends un peu pour goûter

Voir réponse page 36

--- Pain Perdu ---

AVEC DU PAIN RASSIS

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 MIN TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES :

4 oeufs

20 g de sucre ou 2 sachets de sucre vanillé

20 cl de lait

Beurre

8 à 15 tranches de pain rassis

- Battre les œufs et le sucre.
- Verser le lait en filet tout en mélangeant.
- Tremper les tranches de pain de chaque coté dans la préparation jusqu'à ce qu'il soit imbibé mais pas trop.
- Faire fondre un bon morceau de beurre dans une poêle. Y disposer les tranches de pain. Faire cuire de chaque côté.
- Servir avec du sucre, des fruits, du miel, ou une sauce chocolat ou caramel.

Utiliser une gousse de vanille à la place du sucre vanillé; la fendre en deux et prélever les graines en grattant avec un couteau ; ensuite vous pouvez conserver la gousse dans du sucre en poudre, dans une boîte hermétique, et obtenir ainsi du sucre vanillé !

10

A LA CANTINE, POUR ÉVITER DE GASPILLER DU PAIN :

A - Tu demandes un supplément de pain uniquement si tu en as besoin

B - Tu demandes un supplément sans savoir si tu en as besoin

Voir réponse page 36

-- Smoothie et Milk-shake --

AVEC FRUITS TRÈS MÛRS OU ABÎMÉS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES :

1 pomme

1 poire

Ou un reste de fruits surgelés ou en conserve

1 banane pour l'onctuosité

Il est intéressant d'utiliser des fruits très mûrs car ils sont plus sucrés et riches en saveurs ; bien sûr, toutes les combinaisons de fruits sont possibles, avec pomme, poire, ananas, mangue, pêche, abricot, prune, kiwi, orange, clémentine, fraises, framboises… et une banane pour l'onctuosité.

- Eplucher les fruits en enlevant les parties abîmées. Les couper en gros morceaux.
- Mettre les fruits dans le bol du blender.
- Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux.
- Servir de suite, pour éviter l'oxydation des fruits.
- Le smoothie se déguste dans un joli verre et à la cuillère, pour mieux le savourer.
- Il peut se donner aux bébés, qui s'habituent ainsi aux saveurs des fruits.

En option

- On peut ajouter du lait au mélange, on obtiendra alors un milk-shake aux fruits. Le milk-shake est une boisson qui se sert avec des glaçons dans un grand verre.

11 - A PART LES SMOOTHIES ET LES MILK-SHAKES, TROUVE AU MOINS DEUX FAÇONS D'UTILISER DES FRUITS BIEN MÛRS OU ABÎMÉS.

Voir réponse page 36

Mieux acheter, mieux conserver pour jeter moins !

AVANT les courses

- Je vérifie les stocks dans le réfrigérateur et les placards
- Je prévois les menus de la semaine
- Je liste uniquement ce dont j'ai vraiment besoin

PENDANT les courses

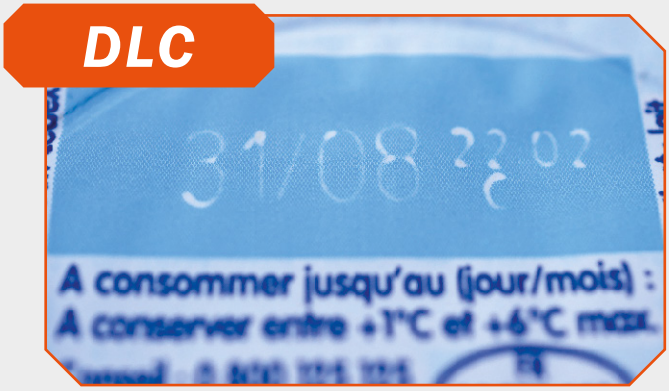
- J'achète des quantités adaptées à ma consommation (attention aux promotions en lots)
- Je regarde les dates limites de consommation (voir page suivante)
- Je respecte la chaîne du froid : je prends en dernier les produits frais et surgelés, j'utilise un sac isotherme

Ne pas faire ses courses le ventre vide ! Pour ne pas acheter trop mais aussi ne pas être tenté par tout ce qui est gras et sucré.

A la maison

- Dans le frigo, je range les produits selon les températures de conservation (voir pages 34-35)
- Je place sur le devant les aliments à consommer en priorité
- Je congèle les surplus
- Je protège bien les restes (boîtes hermétiques, film étirable, papier alu...)
- Dans les placards, je stocke les denrées non périssables en mettant les plus récentes dans le fond

DLC OU DDM, DES DATES A NE PAS CONFONDRE !



Date Limite de Consommation

Figure sur les produits très périssables. Après cette date, le produit ne doit pas être consommé car il peut présenter un risque d'intoxication alimentaire.

Date de Durabilité Minimale

Figure sur les produits moyennement ou peu périssables (biscuits, riz, pâtes sèches, conserves, surgelés, boissons…). Signifie que, passée cette date, l'aliment peut encore être consommé sans danger mais qu'il peut avoir perdu certaines qualités (vitamines, texture, arômes…).

Un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter cet aliment.

UN FRIGO BIEN RANGÉ POUR . . .

TESTEZ-VOUS AVEC LE JEU DU FRIGO !

http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/

Pour éviter la prolifération des bactéries, pensez à nettoyer votre réfrigirateur au moins une fois par mois.

... MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

1

Entre 0°C et 4°C

LA ZONE FROIDE

Viandes et poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, desserts lactés, produits traiteurs frais, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries...), salades emballées, produits en décongélation.

La zone froide à 4°C maximum, réservée aux produits très périssables, est située en haut ou en bas selon les modèles.

2

Entre 4°C et 6°C

LA ZONE FRAICHE

Viandes et poissons cuits faits maison, fruits et légumes cuits, fromages durs, yaourts et fromages faits à cœur.

Equiper son frigo d'un thermomètre permet de surveiller la température des différentes zones.

3

Entre 8°C et 10°C

LE BAC A LEGUMES

Fruits et légumes frais et fromages à affiner (emballés).

4

A -18°C

LE CONGELATEUR

Glaces, produits et restes surgelés.

Noter les dates de congélation sur les produits à congeler.

Bien conditionner les produits dans des sacs ou des boîtes de congélation.

5

Entre 6°C et 8°C

LA PORTE

Beurre, œufs*, condiments, sauces (moutarde...), boissons (jus de fruit, lait...).

** Ils se conservent aussi hors du frigo pendant 3 semaines, à 18°.*

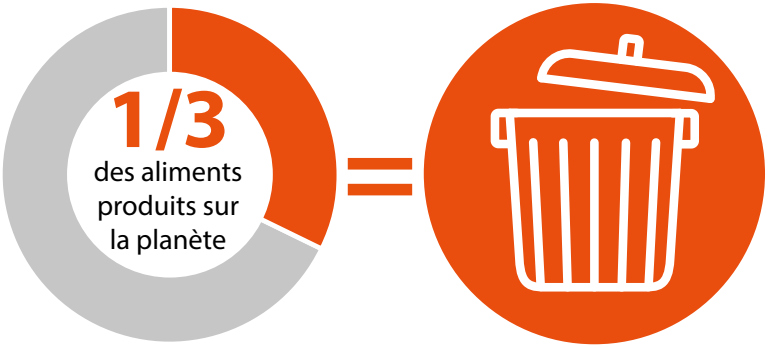
RÉPONSES AUX QUESTIONS DU QUIZZ

- ***Question 1*** ***(p.3)*** - **Réponse A.** C'est important de manipuler les aliments avec des mains propres, pour éviter de transmettre des microbes. Attention de ne pas tousser ni éternuer au-dessus des aliments ou des plats !
- ***Question 2*** ***(p.5)*** - **Réponse B.** Sur ces 20 kg, il y a même 7 kg de nourriture encore emballée, donc pas du tout entamée. Ce gaspillage coûte environ 160 euros par personne et par an.
- ***Question 3*** ***(p.9)*** - **Réponse A.** Pour un bon dosage, compter un verre de pâtes crues pour un adulte (environ 80 g) ; pour le riz, ½ verre (environ 50 g).
- ***Question 4*** ***(p.11)*** - **Réponse B.** Oui, c'est mieux, car cela réduit les transports, donc la pollution, et permet d'avoir des produits plus frais, cueillis plus mûrs, donc avec plus de goût.
- ***Question 5*** ***(p.15)*** - **Réponse A.** bien sûr. A la cantine ou à la maison, c'est plus malin d'avoir d'abord une petite quantité dans ton assiette et d'être resservi si tu as encore faim.
- ***Question 6*** ***(p.17)*** - **Réponse B.** Eh oui, les légumes sont les mal aimés ! Et pourtant, ils sont pleins de bonnes choses pour ta santé. Avec les recettes de ce carnet, tu vas sûrement mieux les aimer.
- ***Question 7*** ***(p.23)*** - **Réponse A.** Mais ça marche aussi avec de l'eau tiède !
- ***Question 8*** ***(p.25)*** - **Réponse B.** Mais oui, cette pomme peut encore être croquée !
- ***Question 9*** ***(p.27)*** - **Réponse B.** Il vaut mieux goûter, même une toute petite bouchée. Tu ne risques rien et tu peux découvrir que ça te plaît !
- ***Question 10*** ***(p.29)*** - **Réponse A.** Dans beaucoup de cantines, le pain est distribué à la demande et non en libre-service, pour éviter que les convives se servent en trop grande quantité.
- ***Question 11*** ***(p.31)*** - **Réponse :** on peut faire des salades de fruits, des compotes, des tartes ou bien encore de la confiture. Humm ! Ce ne sont pas les idées qui manquent !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée.

Source : Pacte de lutte contre le gaspillage alimentaire, juin 2013.



Le gaspillage alimentaire représente un énorme gâchis de terres agricoles, d'eau et de sources d'énergie (production, transformation, transport et conservation des denrées).

Il impacte fortement les quantités de déchets et les émissions de gaz à effet de serre.

WWW.CASUFFITLEGACHIS.FR

Le plaisir de cuisiner en famille, en utilisant vos restes alimentaires, c'est ce que nous vous proposons avec ces recettes faciles à réaliser.

Recettes conçues par l'association euroise Saveurs & Savoirs, qui œuvre pour une alimentation saine et durable.

PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.SDOMODE.FR

Ce livret vous est offert par le

SDOMODE
VALORISATION
DES DÉCHETS DANS
L'OUEST DE L'EURE